取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

コンパクト

レッグプレス

COP-1201C

■ このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。

■「取扱説明書」は
・１部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
・1部を保存用として、大切に保管してください。

03-147②L2

もくじ

用途

本製品は膝関節伸展、股関節伸展、足関節底屈などの水平(ホリゾンタル)に足で押す(レッグプレス)動作により大腿四頭筋、ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋のトレーニングを行い、起立・着席動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定性を向上させるためのものです。

特長

- 使用者の体格や運動レベルに応じて座面位置、背もたれ角度、フットプレート角度、ウエイト質量、運動範囲等を調節できます。
- 座面が水平方向スライドなので、ウエイト質量だけの低負荷で、より安全に適切な運動ができます。
- 座面は大型で高齢者の乗り降りに適した高さになっていて、ウォークスルー構造になっているので、容易にトランスファーできます。

適用範囲

本製品は、ISO 20957 Class SA と ISO 20957 Class IA の基準に適合しています。
本製品は、立ち入りや管理がオーナーにより明確に規定されているスポーツ協会、学校、ホテル、スポーツホール、クラブ、スタジオ、リハビリテーションセンターのような組織でのトレーニングエリアで使用されるものです。また、本製品は管理が行き届く範囲でのみ使用されなければなりません。

*compass®は、ドイツ Proxomed Medizintechnik GmbH の登録商標です。

※安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

- 危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負うことに至るもの
- 警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの
- 注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、傷害または物的損害の発生が想定されるもの

絵表示の意味

禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。

強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。

参　照：取扱説明書参照。

設置

警告

本製品は必ず水平な場所に設置する

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

十分なスペースと周辺への安全性を考慮し設置する

設置する場所について、シート部等の可動部が人や障害物に接触し、けがをしたり機器が破損する恐れがありますので、十分なスペースを確保してください。

使用上の注意

注意

本体に寄りかかったり、ぶら下がらない

本体が転倒する恐れがあります。

座面の上に立たない

転倒や落下の恐れがあります。

指導、監視下にない子供を近づけない

指導、監視下にない子供が使用したり、接近すると、思わぬけがをする恐れがあります。

運動前後

警告

運動前後は、エンドストッパーを最下位にして固定し、ウエイトスタックピンを一番下のウエイトの穴に入れ座面をロックする

シート部に触れた際、シート部が急に動いて思わぬけがをする恐れがあります。

運動を行う際は、周囲に他の人や障害物がないことを確認してから行う

周囲に他の人や障害物がなく、安全であることを確認してから使用してください。運動中のシート部等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

注意

床に障害物がないことを十分に確認

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

運動の前に各調節部の固定が確実であることを確認

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

運動は安全な靴や運動向きの服装で行う

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

機器の使用終了後、フットプレートを立てた位置（スケール番号 4）に固定する

フットプレートに接触し、思わぬけがをする恐れがあります。

運動中

⚠警告

運動中はフットプレートの滑り止めシートから足を放さない

足が放れるとフレームに挟まれたり、シート部が急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

運動中にピンが外れると、ウエイトが落下し思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は可動部に手足を近づけない

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は他の人が機器に接近した場合は、運動を一時中止する

運動中のシート部等が周囲の人に接触すると、思わぬけがをする恐れがあります。

⚠注意

過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

運動中やウエイトが持ち上がっているときは、絶対に座面位置調節レバーを操作しない

その状態で座面の固定が解除されると、座面が急に動いてウエイトが落下し、思わぬけがや機器破損の恐れがあります。

無理な姿勢での運動は行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

ウエイトはゆっくりと下ろす

下のウエイトに勢い良く当てるような運動をすると、機器の破損の恐れだけでなく、けがの原因となります。

運動はゆっくりと行う

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

杖の把持部の向きに注意し、運動中に可動部と干渉しないことを確認

杖ホルダーに差し込んだ杖に、横方向への無理な力を掛けない

各部の調節・設定

警告

ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認

ウエイトが持ち上がった状態でピンを操作するとウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイト質量を調節するたびに、必ずウエイトスタックピンがマグネットで固定されていることを確認

運動中にピンが抜けると、ウエイトが落下したり急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

注意

座面位置調節レバーを引き上げるときは、座面に力を加えない

座面に力が掛かるとレバーが引きにくくなり、強く引き過ぎて機器の破損やけがをする恐れがあります。

フットプレートに力がかかった状態のまま、フットプレート角度を調節しない

力が掛かっているとフットプレートが急に倒れ、けがをする恐れがあります。

フットプレート角度の調節は、必ずフットプレートを支えながら行う

支えずにダブルロックノブを操作すると、フットプレートが急に倒れ、思わぬけがをする恐れがあります。

フットプレートの角度調節後は、固定が確実であることを確認

ノブが緩んでいたり、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、フットプレートが急に倒れ、思わぬけがをする恐れがあります。

座面位置の調節をするときは、強く押し引きして座面を動かさない

勢いによる、思わぬけがや、機器が破損する恐れがあります。

座面位置の調節の際は、周囲に注意

座面、背もたれなどシート全体が動くので注意してください。

座面位置を調節後は、固定が確実であることを確認

座面位置調節レバーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、座面が急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

座面位置の調節の際は、手や足の挟みこみに注意

ステップ以外の場所に足を掛けたり、座面の下などを持つと、手や足を挟んで思わぬけがをする恐れがあります。

・背もたれ角度の調節は、必ず背もたれを支えながら行う
・たおすときは、背もたれをしっかりと押し付ける

支えずにプランジャーを操作したり、しっかり押さえつけないと、背もたれがガススプリングの力で急に起き上がり、思わぬけがをする恐れがあります。

背もたれ角度を調節後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、背もたれが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

背もたれ角度調節時の挟み込みに注意

背もたれマット上部とプランジャー以外に手や足を近づけると、背もたれとフレームの間に手や足を挟み思わぬけがをする恐れがあります。

ランバーパッドの取り付け・取り外し時の注意

- 必ず中央の厚い部分を持ってください。端の薄い部分を持って出し入れすると、パッドが破損する恐れがあります。
- ウエアカバー内側の折り返し部分をまくり上げたまま使用しないでください。運動中の不快感やウエアカバーの耐久性を損なう原因となります。

エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない

エンドストッパーが動いて、思わぬけがをしたり、機器が破損する恐れがあります。エンドストッパーはあくまで運動範囲を設定するためのもので、完全なストッパーではありません。

エンドストッパーのノブを緩めすぎない

ノブが抜け落ちると、部品が外れて損失する恐れがあります。

エンドストッパーはしっかり固定する

不完全な場合、アームの動きが止まらず、思わぬけがをする恐れがあります。

✼ご使用になる前に

ご使用前に本製品についてP.19の**始業点検項目**にもとづき､始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。

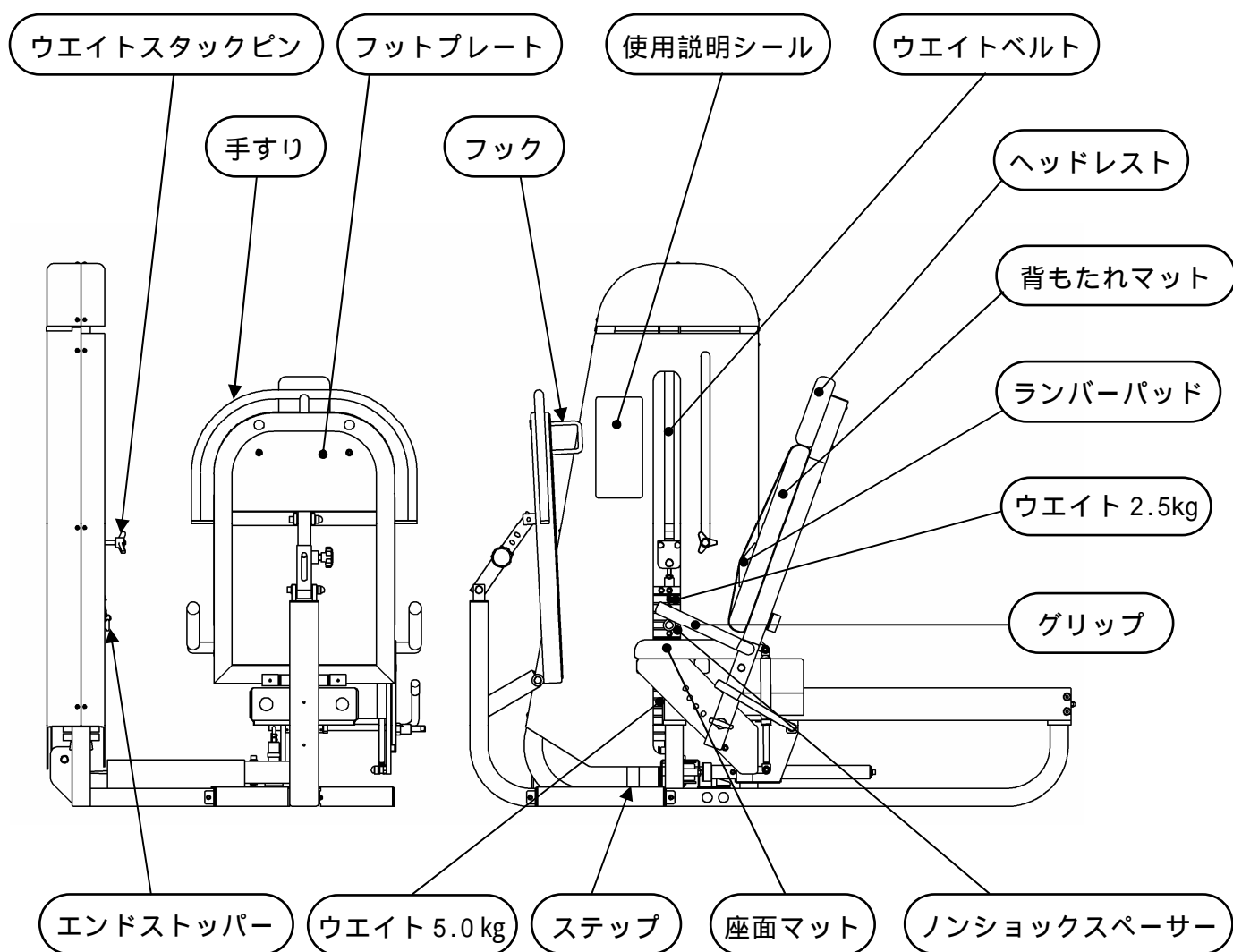
破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

環境について

下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

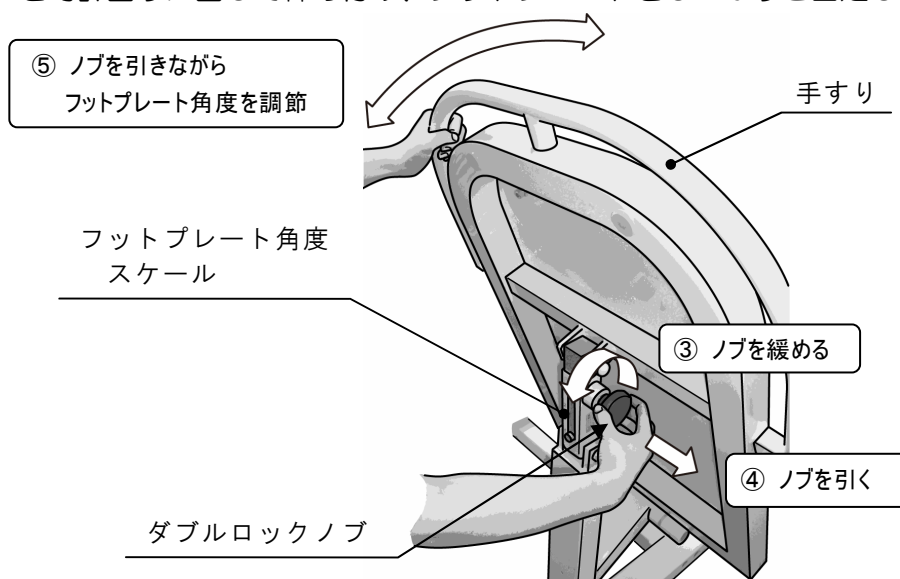
- 室外及び直射日光のあたるところ。
- 水平でない床面や段差の有る不安定なところ。
- 周囲温度が10℃～35℃の範囲を超えるところ。
- 湿気、ほこりの多いところ。
- 振動、衝撃の多いところ。

※各部の名称

コンパクト レッグプレス　COP－１２０１C

❊操作方法

フットプレート角度の調節について

　フットプレート角度は床面に垂直な線から足関節の底屈（屈曲）方向に 3°～21°で 4 段階に調節でき、角度調節部のスケールで確認できます。

① フットプレートに力が掛かっていないことを確認します。
② フットプレートの上部または、手すりを持ちます。
③ 角度調節部のダブルロックノブを反時計回りに回して緩めます。（１回転程度）
④ ノブを引いて、フットプレートの固定を解除します。
⑤ ノブを引きながら、フットプレート角度を調節します。
⑥ 固定したい角度付近でノブを戻し、フットプレートを少し動かしてノブのピンを角度調節部の穴に入れ、角度を決めます。
⑦ フットプレートを動かしてピンが入っていることを確認します。
⑧ ノブを時計回りに回して締め付け、フットプレートをしっかりと固定します。

⚠注意　・フットプレート角度の調節をするときは、
　○必ずフットプレートを支えながら調節
　○フットプレートに力が掛かった状態のまま調節しない
・調節後は、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認
・機器の使用終了後、フットプレートを立てた位置（スケール番号 4）に固定する

参考

ダブルロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

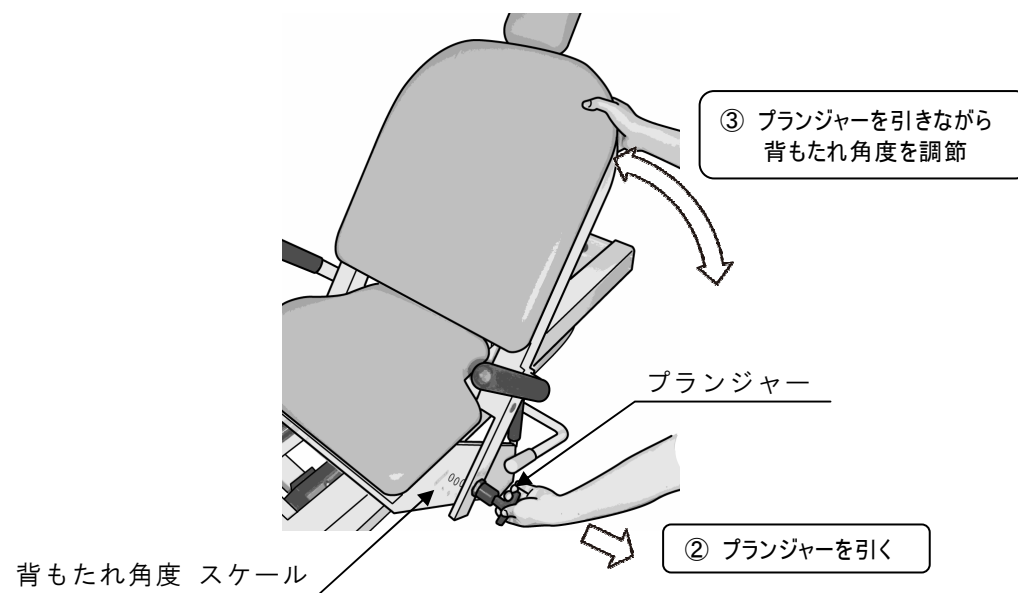
背もたれ角度の調節について

背もたれ角度は 20°～70°に 10°刻みで 6 段階に調節でき、角度調節部のスケールで確認できます。背もたれの起き上がりはガススプリングにより補助されています。

① 背もたれマットの上部を右手で支え、倒す方向に少し力を入れておきます。
② 座面マット側方の下部にある角度調節部のプランジャーを引いて、背もたれの固定を解除します。

ご注意

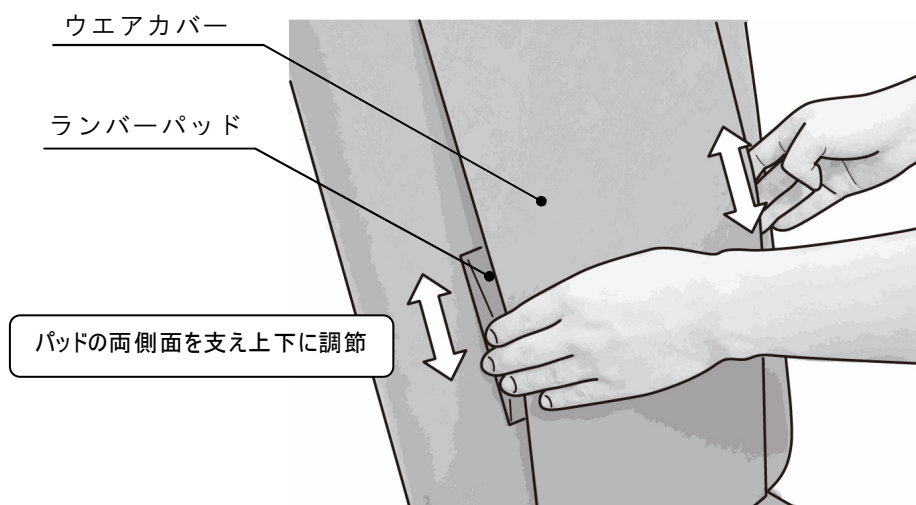
このときガススプリングによって、背もたれが起き上がる方向に強い力が掛かるようになっていますので十分に注意してください。

③ プランジャーを引きながら、背もたれ角度を調節します。
④ 固定したい角度付近でプランジャーを戻し、背もたれを少し動かしてプランジャーのピンを角度調節部の穴に入れ、背もたれを固定します。
⑤ 背もたれを動かして、ピンが入っていることを確認します。

注意 **・背もたれ角度の調節をするときは、**
○ 必ず背もたれを支えながら調節
○ たおすときはしっかり押さえる
○ 背もたれと本体の間に手や足を挟まないように注意
・調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、背もたれが確実に固定されていることを確認

ランバーパッドについて

背もたれマットとウエアカバーの間にはランバーパッドが装備されています。ランバーパッドを使用することにより、体幹の安定性を向上させることができます。また使用しないときは取り外すことも可能です。

位置調節

① ウエアカバーの両側から手を入れて、ランバーパッドの両側面を支えます。
② 上下に動かし調節します。

取り付け・取り外し

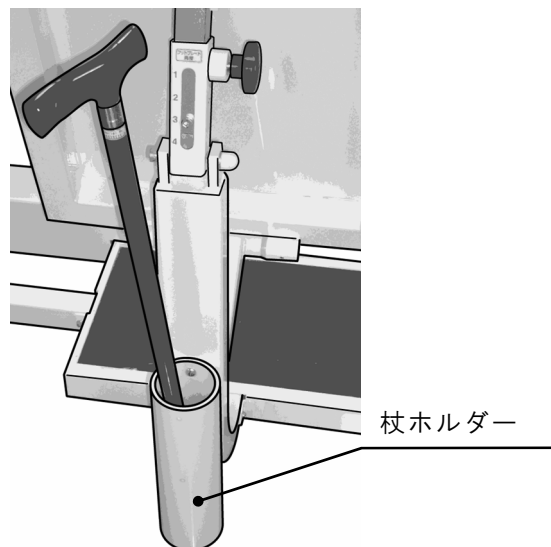
① 片手をウエアカバーの中に入れます。
② ランバーパッドの厚みより少し大きめのスペースを作ります。
③ ランバーパッドの中央の厚い部分を持って差し込み または 引き抜きます。

注意　ランバーパッドの取り付け・取り外しするときは、
・必ず中央の厚い部分を持つ
・ウエアカバー内側の折り返し部分をまくり上げたまま使用しない。

ご注意

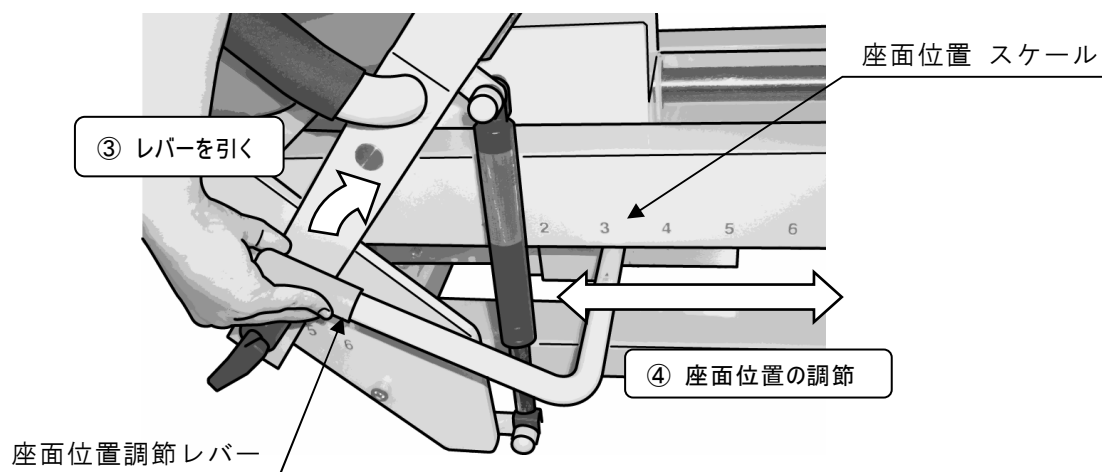
取り外したランバーパッドは紛失しないように注意してください。

杖ホルダーについて

杖歩行者が運動する際の杖置き場です。

注意　・杖の把持部の向きに注意し、運動中に可動部と干渉しないことを確認
・杖ホルダーに差し込んだ杖に、横方向への無理な力を掛けない

座面位置の調節について

座面位置(フットプレートとの距離)を前後に50㎜刻みで6段階(250㎜)に調節でき、座面位置調節部のスケールで確認できます。

① ウエイトが持ち上がっていないことを確認します。
② 座面に座ったまま調節する場合は、足をステップ上に乗せます。
　 座らずに調節する場合は、背もたれマットの前面を持ちます。
③ 座面の左手側にある座面位置調節レバーを上に引きます。
④ 座面位置を調節し、固定したい位置付近でレバーを戻します。
⑤ 座面を少し動かし、レバーのピンを座面位置調節部の穴に入れ、座面を固定します。
⑥ 座面を動かしてピンが入っていることを確認します。

注意
- **運動中やウエイトが持ち上がっているときは、絶対に座面位置調節レバーを操作しない**
- **座面位置の調節するときは、**
  - ○ **ステップに足を掛け、座面の下は持たない**
  - ○ **周囲に人や障害物が無いことを確認**
  - ○ **強く押し引きして座面を動かさない**
- **座面位置調節レバーを引き上げるときは、座面に力を加えない**
- **調節後は、座面位置調節レバーのピンが穴にきちんと入っていること、座面が確実に固定されていることを確認**

参考

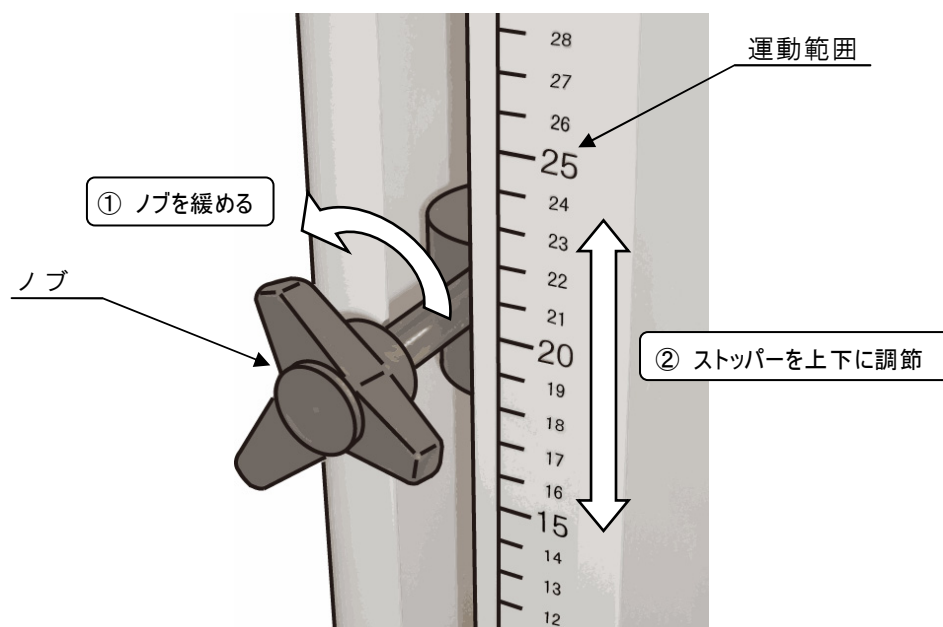
座面位置をスケール 5 以上に設定した場合、座面はウエイトの最大ストロークに到達する前に停止します。

運動範囲の設定について

エンドストッパーの位置を調節することにより、運動範囲（座面の可動範囲）を設定できます。

エンドストッパーの調節方法

運動範囲はエンドストッパーのバーが差し示したスケールで確認できます。

① ノブを反時計回りに回して、エンドストッパーの締め付けを緩めます。（半回転程度）
② ストッパーを上下に動かして位置を調節します。
③ ノブを時計回りに回して締め付け、ストッパーを固定します。

注意 ・**エンドストッパーはしっかりと固定する**
・**エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない**
・**ノブは緩めすぎない**

参考

機器を使用しないときは、エンドストッパーを最下部まで下げて固定しておくと、機器の動きを抑えることができます。

ウエイトの設定について

本製品では使用者の運動レベルに応じてウエイト質量を 18 段階に設定できます。

2.5 kg～30.0 kg(2.5 kg刻み，12 段階)

35.0 kg～60.0 kg(5.0 kg刻み， 6 段階)

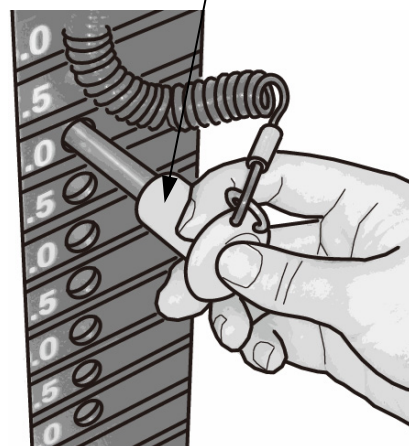
① ウエイトが全て一番下に下りていることを確認します。

② マグネットで固定されているピンをウエイトから抜き取ります。

③ 設定したいウエイトの中央の穴にピンを差し込みます。

④ ピンを完全に根元まで差し込んで、マグネットで固定します。

⑤ ピンを少し動かして、抜けないことを確認します。

⑥ 座面を少し動かして、ウエイトが確実に持ち上がることを確認します。

警告
- **ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認**
- **ウエイト質量を調節するたびに、必ずピンがマグネットで固定されていることを必ず確認**
- **運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**

参考

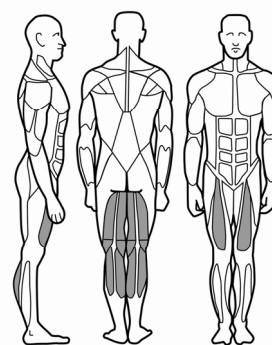
機器の使用終了後、ウエイトスタックピンを最下部のウエイトに差し込んでおくと、機器の動きを抑えることができます。

❊基本的な運動方法

コンパクト レッグプレスによる基本的な運動方法について説明します。その他応用的な運動方法については、専門の医師や指導員の指示に従って行ってください。

レッグプレスでの使用筋肉

レッグプレス動作による関節の動きは、膝関節伸展、股関節伸展、足関節底屈です。それにより大腿四頭筋、ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋のトレーニングを行うことができます。

○関節の動き	○使用される筋肉
膝関節伸展	大腿四頭筋
股関節伸展	ハムストリングス
足関節底屈	腓腹筋
	ヒラメ筋

基本的な姿勢の設定

各部の調節方法については、**操作方法** の項を参照してください。

① フットプレート角度を3に設定します。
② 背もたれ角度を4～6の間に設定します。
③ ランバーパッドの位置を体格に合わせて調節します。
④ 座面マットに座り、足を肩幅程度に広げ、フットプレートに乗せます。
⑤ ①～③の設定が体格、体型に合っているか確認します。
⑥ 膝の角度が 90°前後になるように座面位置を調節します。
⑦ つま先と膝の高さが同じくらいの高さになるよう、足の上下位置を調節します。

注意
- **床に障害ないことを十分に確認**
- **各調節部の固定は確実に行う**
- **足は滑り止めシートに乗せる**
- **無理な姿勢での運動は行わない**

基本的な動作

① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。
③ グリップを軽く握ります。
④ ゆっくりと膝を伸ばします。膝は常につま先と同じ向きになるように注意します。
⑤ 膝が伸びてウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

 警告
- **運動を行う際は、周囲に他の人や障害物がないことを確認してから行う**
- **運動中は可動部に手足を近づけない**
- **運動中はフットプレートから足を放さない**
- **運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**
- **運動前後は、エンドストッパーを最下位にして固定し、ウエイトスタックピンを一番下のウエイトの穴に入れ座面をロックする**
- **運動中は他の人が機器に接近した場合は、運動を一時中止する**

 注意
- **運動中は絶対に座面位置調節レバーを操作しない**
- **過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない**

参考

・適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
・運動の際は
　○上体が傾かないように注意してください。また、肩に力を入れてしまう、グリップを強く押してしまう等により、お尻が浮かないように注意してください。
　○膝が常につま先と同じ向きになるようにし、膝の開きすぎ、閉じすぎに注意してください。
　○反動をつけて力を入れないでください。効果的な運動ができなくなります。

❊お手入れの仕方

- 本体についた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- ビニールレザーの清掃は、通常は乾拭き、水拭き、又はうすめた中性洗剤を使用してください。アルコール・シンナー等の溶剤や、漂白剤は使用しないでください。

❊機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は､機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、ゴムマット上で安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	ウエイトベルトの損傷	ベルトに傷・変形・磨耗などないことを確認
	ウエイトベルトの固定、張り	ベルトの両端がしっかり固定されていること、たるんでないことを確認
	座面マット,背もたれマットの破れ、汚れ	目視
	フットプレートの滑り止め	目視 （滑り止めが切れたりはがれたりしていないか）
機能	固定部のロック (フットプレート、背もたれ、座面、ウエイトスタックピン、エンドストッパー）	各固定部のロックを確認
	グリップの状態	グリップを握ってラバーが抜けないこと、切れたりしていないことを確認
	座面・ウエイトの動き	動きがスムースであることを確認
	背もたれのガススプリングの状態	ガススプリングによる調整がスムースであること、固定が十分であることを確認

❊保証とアフターサービス

保証書と保証期間

- 保証書（別添）はよく読んで大切に保管してください。保証書がないと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。
- 保証期間は、正常な使用状態で故障した場合、本体フレームは 5 年間、それ以外は 1 年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名　：　*COP-1201C*

  お買い上げ年月：　　年　　月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号

- メーカーより指示のあるとき以外は、決してカバー等を外したり、分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

耐用期間

10 年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

損耗品

（使用により、磨耗･劣化･変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が約２年のもの。

  マット / パッド / グリップカバー / 滑り止めシート / クッションゴム

- 正常な使用において、交換の目安が約３年のもの。

  ウエイトベルト / ガススプリング

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後 10 年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

※仕 様

コンパクト レッグプレス　　　　COP－1201C

外形寸法		1680(W)×1050(D)×1510(H)mm
総 質 量		280 kg
材 質	フレーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	ウエイト	スチール製，粉体塗装仕上げ
	プーリー	プラスチック製
	ウエイトベルト	ポリウレタン製，ワイヤー入り
	各部マット	ビニールレザー製
ウエイト枚数	2.5 kg	12 枚
	5.0 kg	6 枚
	合計	18 枚
ウエイト合計質量		60 kg
適応身長		140～175 cm
適応体重		100 kg以下
付属品		足受ゴム　5枚 杖ホルダー　1個

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。